

ABSTRAK

**Febriady Lumbantoruan, NIM: 6203121068, Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* Dan Latihan Lari Bolak-Balik Terhadap Kelincahan Atlet Putra Kumunitas Tennis Unimed Angkatan 2022 Tahun 2024.
(Pembimbing Skripsi : Mahmuddin)
Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNIMED 2025**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *zig-zag run* dan latihan lari bolak-balik terhadap kelincahan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment* dengan memberikan perlakuan terhadap sampel berupa program latihan. Populasi adalah atlet Putra Kumunitas Tennis Unimed Angkatan 2022 Tahun 2024 yang berjumlah 10 orang. Jumlah sampel 10 orang diperoleh dengan teknik *total sampling*. Setelah dilakukan *pre test* maka keseluruhan sampel akan melakukan *zig-zag run* dan latihan lari bolak-balik. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan tes dan pengukuran yaitu *agility spesifik tennis test* yang digunakan untuk mengukur kelincahan. Penelitian dilaksanakan selama tiga minggu dengan latihan tujuh kali dalam seminggu. Perhitungan statistik menggunakan uji-t berpasangan. Dari hasil analisis hipotesis diketahui bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($11,45 > 1,83$) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan latihan *zig-zag run* dan latihan lari bolak-balik terhadap kelincahan atlet putra Kumunitas Tennis Unimed Angkatan 2022 Tahun 2024.

Kata Kunci : Latihan *Zig-Zag Run*, Latihan Lari Bolak-Balik, Kelincahan, Tennis lapangan

ABSTRACT

Febriady Lumbantoruan, NIM: 6203121068, The Effect of Zig-Zag Run Training and Shuttle Run Exercise on the Agility of Male Athletes from Komunitas Tennis Unimed.

(Supervisor : Amir Supriadi)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNIMED 2025

This research aims to determine the effect of zig-zag run exercise and shuttle run exercise on agility. The research method used in this research is an experimental method by providing treatment to the sample in the form of an exercise program. The population is male athletes from the Komunitas Tennis Unimed, totaling 10 people. The total sample of 10 people was obtained using total sampling technique. After carrying out the pre-test, the entire sample will do zig-zag runs and back and forth running exercises. The research instrument for collecting data using tests and measurements is the specific agility tennis test which is used to measure agility. The research was carried out for three weeks with training seven times a week. Statistical calculations use paired t-test. From the results of the hypothesis analysis it is known that $t_{value} > t_{standar}$ ($11.45 > 1.83$) so that H_0 is rejected and H_a is accepted so it can be concluded that there is a significant influence from zig-zag run exercise and shuttle run exercise on the agility of Komunitas Tennis Unimed.

Key Words : Zig-Zag Run Exercise, Shuttle Run Exercise, Agility, Tennis

